

Введение

Наверняка вы принадлежите к числу тех людей, которые если и посещали занятия по оказанию первой медицинской помощи, то было это достаточно давно (возможно, во время обучения в автошколе). Если что-то и отложилось в памяти, то этих знаний все равно недостаточно для того, чтобы быть во всеоружии при несчастных случаях с грудными младенцами и детьми постарше. При этом многие происшествия из повседневной жизни наших малышей (к примеру, проглатывание инородных тел или их попадание в дыхательные пути) в традиционных курсах по оказанию первой помощи вообще не затрагиваются. Кроме того, важно учитывать, что меры, используемые для помощи взрослым, могут быть опасными для маленьких детей.

Принципы построения книги

Эта книга написана для практического применения в тех случаях, когда время особенно важно. Поэтому рекомендую вам сразу ознакомиться с принципами построения этой книги, прежде чем она понадобится в критической ситуации.

Краткие инструкции

В конце книги (с. 286) вы найдете краткие инструкции к важнейшим темам, связанным с оказанием первой помощи. Эти инструкции выступают в качестве основных ориентиров для правильных действий при несчастных случаях с детьми. Они в краткой и запоминающейся форме преподносят важнейшую информацию, помогающую понять, как поступить в критической ситуации.

**Краткие инструкции дают представление
о необходимых мерах по оказанию первой помощи**

Страницы этой главы выделены серым цветом, так что при необходимости вы сразу сможете открыть книгу в нужном месте.

Вызов службы помощи

Телефонный номер на случай экстренных ситуаций: 112¹. Это единый номер телефона для всех стран Европейского союза и России, по которому надо звонить в экстренных случаях. Единый телефон скорой медицинской помощи: 103².

Тематические главы

Важно не только уметь быстро действовать, но и обладать необходимыми знаниями о различных несчастных случаях, ведь только то, что вы действительно поняли, останется в вашей памяти надолго. И тогда этими углубленными знаниями удастся воспользоваться даже при волнении в экстренной ситуации.

Очередность тематических глав обуславливается моим опытом работы в службе скорой медицинской помощи. Я попытался расположить отдельные экстренные ситуации в порядке частоты их возникновения, а в самом начале рассматривается важнейшая тема – о мерах по спасению жизни в случае потери сознания.

Я посвятил отдельную главу вопросам использования гомеопатии при оказании первой помощи (с. 242), поскольку, вопреки распространенному мнению, применение гомеопатических средств даже в острых ситуациях часто помогает быстро стабилизировать состояние пациента.

Пособие по оказанию первой помощи было бы неполным, если бы в нем не затрагивалась тема предотвращения несчастных случаев. Я собрал ряд советов и рекомендаций, которые помогут вам вовремя распознать потенциальные источники опасностей и уменьшить угрозу с помощью подходящих мер (с. 262).

А если несчастный случай все-таки произойдет, то вам не обойтись без домашней аптечки, содержащейся в полном порядке (с. 282). Необходимо ее регулярно проверять и заменять использованные или просроченные перевязочные материалы и медикаменты.

¹ Только с мобильного телефона. – *Примеч. ред.*

² Действует по всей России с февраля 2014 г. – *Примеч. ред.*

Тренируйте приемы по оказанию первой помощи

Лучше всего запоминается то, что делалось собственными руками. Одновременно это повышает веру в себя, в свои навыки и умения. Поэтому даже самая лучшая книга не заменит практический курс по оказанию первой медицинской помощи. Чтобы навести мосты между теорией и практикой, я в некоторых местах этой книги даю свои рекомендации по тренировочным упражнениям. Особенно для детей совместное проигрывание той или иной ситуации может стать полезным развлечением и доставить им массу удовольствия.

Собственная паника

Вы принадлежите к тем людям, которые не выносят вида крови и при малейших происшествиях впадают в панику, мечтая о том, чтобы сбежать куда подальше? Тогда оказание первой медицинской помощи для вас — большая проблема, и я вас полностью понимаю: ведь взрослым нелегко научиться сохранять необходимое спокойствие и невозмутимость. Если человеку свойственна паническая реакция, то такую схему реагирования изменить очень трудно. Я уже сейчас хочу раскрыть вам важнейший секрет: все дело в дыхании. При испуге мы часто задерживаем дыхание. Но с задержкой дыхания в нашем организме останавливаются и энергетические потоки. Глубоко вдохните — это расслабит диафрагму и позволит восстановить энергетические потоки в организме. Мой совет для следующей ситуации, которая вызовет у вас панику или выведет из состояния спокойствия: глубоко вдохните и медленно выпускайте воздух, преодолевая сопротивление сомкнутых губ.

**Первое правило при волнении и панике:
сделать глубокий вдох**

Испуг и боль у детей

Различные травмы — обычное дело для детей. Понаблюдайте как-нибудь за ребенком, когда он играет один и никто за ним не присматривает. Даже при ударах головой или падениях он вытерпит и достаточно сильную боль, не заплакав. Если же ребенок знает, что за ним наблюдают, то в аналогичной ситуации реакция будет уже другой: ребенок начнет кричать или плакать, чтобы привлечь к себе внимание взрослого. Для ребенка естественно кричать и искать утешения. Утешение и поддержка являются важной основой для построения доверия между родителями и ребенком. Но бывают и такие дети, которые слишком много жалуются и при малейшей царапине ведут себя так, как будто наступил конец света. Такое поведение, когда ребенок устраивает истерику из-за каждой мелочи, не комфортно ни для ребенка, ни для взрослых.

В детях можно воспитать здоровое отношение к боли и к травмам. Для этого существует несколько правил, которые вам следует соблюдать.

Пусть ребенок сам начнет двигаться в вашу сторону

➤ Если ребенок сделал себе больно, не спешите подбежать к нему и не берите его на руки еще до того, как он начнет плакать. Не торопите себя и своего ребенка. Вступите с ним в контакт и дайте ему возможность прочувствовать боль и страх. Ребенок должен научиться различать слабые и сильные болевые ощущения, а для этого требуется время — время на то, чтобы прислушаться к своим ощущениям, время на то, чтобы почувствовать. Если это возможно, то пусть ребенок сам подойдет или подползет к вам на несколько шагов, и только теперь вам следует обнять его. Таким образом ребенок сам проявляет активность и может выйти из роли жертвы.

Как правило, при падениях и травмах на первый план выходит страх, что ребенок может пострадать. Как это ни странно, теряя самообладание заставляет не столько боль, сколько именно испуг. Поэтому, когда вы берете ребенка на руки или утешаете, вам следует затронуть тему испуга, сказав что-то вроде: «Ты сейчас, наверно, очень испугался, ведь ты такого не ожидал». Так ребенок научится делать различие между испугом и болью.

Обсудите с ребенком его испуг

➤ Еще один метод, позволяющий ребенку дистанцироваться от своего испуга и боли, это отвлечение. Даже небольшое требование, к примеру «Помолчи, пожалуйста», позволит ребенку переключиться на другие мысли и облегчит его возвращение к нормальному состоянию.

Отвлеките ребенка



Не позволяйте себе под воздействием собственного испуга ругать ребенка, если что-то случилось. Обеспечьте ему с помощью дружелюбного спокойного голоса и телесного контакта ту заботу, которая ему сейчас так необходима.

➤ Когда случаются небольшие травмы, от родителей и детей часто можно услышать высказывания вроде «Плохой стул!» или «Ох уж этот гадкий угол стола!» Такая реакция со стороны взрослых людей совершенно неуместна. Во-первых, это просто-напросто неправда, что неодушевленный предмет в чем-то виноват. Во-вторых, при этом у ребенка формируются ложные причинно-следственные связи, а предмет провозглашается злодеем. Еще хуже, если ребенок в отместку ударит этот стул или угол стола — возможно, даже с помощью родите-

лей. В результате ребенок уже в раннем возрасте научится перекладывать ответственность за свои неурядицы и неудачи на окружающих и не будет осознавать собственные ошибки. Конечно, винить других людей, предметы и обстоятельства в собственных ошибках легко и удобно, но в дальнейшей жизни это повлечет за собой множество проблем. В такой ситуации лучше сказать ребенку примерно следующее: «Ну вот, ты ударился об стол, потому что был немного неловок. Но стол в этом не виноват».

Используйте стремление ребенка к познанию



После случившейся неудачи вы можете также спросить ребенка о том, чему он научился в этой ситуации. Помогите ему сформулировать ответ. Он может быть, к примеру, таков: «Если пол скользкий, то мне нужно ходить медленно и особенно аккуратно».

Детям необходимо научиться распознавать опасности

Для младенцев и детей младшего возраста важно, чтобы мир, в котором они растут, был максимально безопасен. Они еще не могут самостоятельно распознавать опасности, избегать их и правильно на них реагировать, то есть осознанно справляться с опасными ситуациями.

В возрасте от трех до четырех лет детям следует давать возможность сталкиваться с опасностями. Недостаток опыта со временем может оказаться вреднее, чем маленький шрам, поэтому не следует чрезмерно оберегать детей от всего вокруг.

Не держите своего ребенка на коротком поводке

Чем раньше и лучше вы научите своего ребенка осознавать опасности и реагировать на них соответствующим образом, тем меньше вам придется в дальнейшем его опекать и водить

за ручку. Таким образом он сможет развиваться свободнее и самостоятельнее, превратившись в итоге в сознательную личность, приспособленную к жизни и обладающую необходимой уверенностью в своих силах.

Если вы попытаетесь держать своего ребенка на безопасном расстоянии от всего вокруг, то есть фактически «на коротком поводке», то возможны два варианта дальнейшего развития событий. В зависимости от его наклонностей и возможностей ребенок либо начнет игнорировать ограничения и запреты, в результате чего он с гораздо большей вероятностью попадет в те самые опасные ситуации, которые вы так стремились предотвратить, либо он не сможет развить в себе уверенность. Ребенок смирится со своим бессилием, и ему вряд ли удастся обрести самостоятельность, необходимую для дальнейшей жизни.

Кто поможет в экстренной ситуации

Вызов экстренных служб

Сделать экстренный вызов гораздо проще, чем вы себе, возможно, представляете. Для этого, прежде всего, необходимо знать главный номер единой службы спасения — в большинстве случаев это 101 (в ряде регионов пока еще действует номер 01). Во время телефонного разговора с оператором (как правило, это ассистенты спасательной службы, прошедшие специальное обучение) расскажите простыми словами и по существу, что произошло. Дальнейший ход разговора будет направляться оператором. Его задача заключается в том, чтобы узнать у вас всю необходимую информацию. Благодаря моей собственной работе на станции скорой медицинской помощи я знаю, что не стоит пытаться максимально быстро вывалить на оператора как можно больше информации, поскольку все сведения необходимо внести в протокол вызова. Наиболее важная информация — это точное описание места происшествия. Это либо улица (в больших городах также район или округ), номер дома, этаж и квартира, либо точное описание местности, если несчастный случай случился вне жи-

лой зоны. Кроме этого, еще очень важен телефонный номер звонившего. Так, если при записи устной информации возникла ошибка, к примеру, оператор расслышал название улицы как «Адамштрассе» вместо «Азамштрассе», то может потребоваться обратный звонок.

Вызов экстренных служб с мобильного телефона

Для вызова единой службы спасения с мобильного телефона используется также номер 112, который необходимо набирать без кодов. Эта функция работает даже без SIM-карты или при заблокированном номере. Так, если в бардачке вашей машины будет лежать старый неиспользуемый мобильный телефон, то вы всегда сможете вызвать помощь. Учтите только, что аккумуляторы выключенных мобильных телефонов сравнительно быстро разряжаются. В этом случае поможет шнур для зарядки телефона от прикуривателя.



Необходимо терпение!

Когда вы совершаете экстренный вызов с мобильного телефона, необходимо подождать несколько секунд, прежде чем вас соединят с оператором службы спасения. Причина этого проста: автоматическая локационная система сначала определяет ваше местоположение, а затем передает ваш звонок на ближайшую спасательную станцию. Этот процесс может занимать до 20 секунд, поэтому не кладите трубку, дождитесь ответа оператора!

Служба скорой медицинской помощи

Чтобы представлять, что вас ожидает по прибытии бригады скорой медицинской помощи, вам необходимо уяснить некоторые вещи.

- Задача санитарных автомобилей заключается в том, чтобы, подобно такси, перевозить больных людей. Внутри санитарных автомобилей довольно тесно. В их задачу не входит спасение жизни в экстренных ситуациях — это обязанность более крупных и просторных автомобилей скорой помощи.
- Автомобили скорой медицинской помощи бывают двух типов: с бригадой, состоящей из двух фельдшеров, и с бригадой, в которую входит еще и врач.

Станция скорой медицинской помощи решает, нужно ли присылать врача или нет

Чаще используются автомобили с фельдшерскими бригадами. Кроме того, вне крупных городов может действовать так называемая «система randevu», когда врач выезжает на место вызова на отдельном автомобиле и там встречается с фельдшерской бригадой автомобиля скорой помощи¹. Присутствие врача необходимо только в том случае, когда существует непосредственная угроза жизни, к примеру, из-за потери сознания или затрудненного дыхания.

Решение о том, выслать ли вам автомобиль скорой помощи с фельдшерской бригадой, с врачом или вообще спасательный вертолет, принимает сама станция скорой помощи. Необходимо учесть, что в большом городе до прибытия скорой помощи пройдет около десяти минут, а в сельской местности, соответственно, потребуется больше времени. Вплоть до прибытия помощи вы должны быть в состоянии поддерживать жизненно важные функции организма пострадавшего.

Многие люди боятся лишний раз звонить в службу спасения, чтобы в случае чего не нести расходов за ложный вызов. Эти опасения совершенно напрасны. По сути, здесь не бывает ложных вызовов, даже если после прибытия бригады скорой

¹ В России при необходимости фельдшерская бригада вызывает специализированную бригаду. – *Примеч. ред.*

помощи окажется, что медицинская помощь не требуется. Пример: вам не удастся остановить носовое кровотечение у ребенка, в связи с чем вы вызываете скорую помощь. Если к моменту прибытия автомобиля скорой помощи носовое кровотечение уже прекратилось, вам все равно не придется платить за вызов. Затраты начинаются с момента перевозки пациента в больницу, но эти расходы покрываются медицинской страховкой.

Вызов экстренных служб при отравлениях

В случае отравления вам необходимо связаться с центром по лечению отравлений¹, чтобы оценить характер отравления и получить инструкции для оказания соответствующей первой помощи. Звонок в центр по лечению отравлений всегда оправдан, но учтите, что эти центры не высылают автомобили скорой медицинской помощи. Скорую помощь необходимо вызвать отдельно, причем нужно сделать это в самую первую очередь.

**В случае возникновения экстренной ситуации
вызывайте автомобиль скорой медицинской помощи**

Больница

В некоторых ситуациях, к примеру, при небольших порезах, имеет смысл самостоятельно поехать с ребенком в больницу, однако при этом нужно учитывать две вещи:



во-первых, это возможно только в том случае, если ребенок находится в стабильном состоянии и нет угрозы для его жизни;

¹ В России такие центры есть не во всех городах. См. также примеч. на с. 175. — *Примеч. ред.*